

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Ivan Antunović

**AKTIVNA HRVATSKA U RAZDOBLJU  
2015. – 2017. GODINE**

(diplomski rad)

Mentor:

doc. dr. sc. Luka Milanović

Zagreb, rujan 2017.

## **AKTIVNA HRVATSKA U RAZDOBLJU 2015. – 2017. GODINE**

### **Sažetak**

Cilj ovog rada je prikazati projekt Aktivna Hrvatska kroz sve gradove u kojima je gostovao u razdoblju 2015. – 2017. godine, te načine kojim je utjecao na promociju tjelesne aktivnosti među populacijom u Republici Hrvatskoj. Posebno naglasak projekta stavlja se na edukaciju i informiranje široke populacije o zdravoj prehrani, zdravom načinu života i pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti. U radu su opisani primjeri provedenih planiranih i programiranih treninga kojima se u posljednje 3 sezone pokušavalo zanimljivim, učinkovitim i edukativnim vježbama probuditi svijest o važnosti redovite tjelesne aktivnosti.

**Ključne riječi:** Tjelesna neaktivnost, vježbanje, zdrava prehrana, životne navike

## **ACTIVE CROATIA IN THE PERIOD 2015. – 2017. YEAR**

### **Summary**

The aim of this paper is to present the project Active Croatia through all the cities in which it took place in the time period from 2015 to 2017, as well as its influence on the promotion of the physical activity among the population in the Republic of Croatia. One of the main goals of the project is to educate and inform a wide population about healthy eating, healthy lifestyle and the positive effects of physical activity. In this paper are described the examples of planned and specialized training sessions which were carried out in the last three years and with the help of which, using interesting, effective and educational exercises, we tried to raise awareness of regular physical activity and its importance.

**Key words:** physical inactivity, exercises, healthy diet, lifestyle

## Sadržaj:

1. UVOD.....	4
2. JAVNOZDRAVSTVENE DOBROBITI TJELESNE AKTIVNOSTI .....	5
2.1. Zdravstvene dobrobiti tjelesne aktivnosti .....	6
2.2. Psihološke dobrobiti tjelesne aktivnosti.....	7
2.3. Društvene dobrobiti tjelesne aktivnosti.....	8
2.4. Ekonomske dobrobiti tjelesne aktivnosti .....	9
2.5. Ekološke dobrobiti tjelesne aktivnosti .....	10
3. PROJEKT AKTIVNA HRVATSKA.....	11
4. AKTIVNA HRVATSKA 2015 .....	12
4.1. Aktivna Hrvatska kroz gradove 2015. ....	13
4.2. Trening u 2015. ....	16
5. AKTIVNA HRVATSKA 2016.....	20
5.1. Aktivna hrvatska kroz gradove 2016. ....	20
5.2. Trening u 2016. ....	25
6. AKTIVNA HRVATSKA 2017 .....	28
6.1. Aktivna hrvatska kroz gradove .....	29
6.2. Trening u 2017. ....	33
7. MEDIJSKA KAMPANJA .....	34
8. ZAKLJUČAK .....	37
9. LITERATURA:.....	38

## 1. UVOD

Tjelesna aktivnost, odnosno ljudsko kretanje je kroz povijest najčešće imalo ulogu osiguravanja potrebnog fizičkog rada u svrhu podmirjenja čovjekovih potreba. No, suvremeni način života, prvo industrijalizacija, a potom i informatizacija i robotizacija, bitno su smanjili udio ljudskog fizičkog rada i kretanja.

Upravo zbog tog sjedilačkog načina života, i ubrzanog razvoja tehnologije dolazi se do glavnog problema, nedovoljne tjelesne aktivnosti.

Prema rezultatima Eurobarometra, 65% odraslih osoba u Republici Hrvatskoj se rijetko ili nikada ne bavi sportom ili tjelesnim vježbanjem (European Commission, 2014), a istraživanje tjelesne aktivnosti kod djece i adolescenata, ukazuju na vrlo visok udio nedovoljno aktivnih adolescenata, 92% djevojaka i 72% dječaka u dobi od 15 godina (Currie i sur., 2012). Na osnovu ovih podataka, promocija tjelesne aktivnosti smatra se jednim od najvećih javnozdravstvenih izazova današnjice. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji tjelesna neaktivnost je među vodećim čimbenicima rizika smrtnosti u svijetu (4. mjesto).

Upravo zbog tih podataka, 2013. godine u suradnji Kineziološkog fakulteta u Zagrebu i Select PR-a osmišljen je projekt Aktivna Hrvatska. Cilj rada je opisati način funkcioniranja projekta Aktivna Hrvatska kroz kojeg se provodi promocija tjelesne aktivnosti, edukacija o zdravom načinu života, zdravim prehrambenim navikama i samostalnom tjelesnom vježbanju koje vježbači provode s trenerima, studentima Kineziološkog fakulteta.

Dobrobiti tjelesne aktivnosti su od iznimne važnosti i upravo radi toga ovakav tip rada opravdano se započinje poglavljem javnozdravstvenih dobrobiti tjelesne aktivnosti. Podijeljene su u pet potpoglavlja: zdravstvene, psihološke, društvene, ekonomske i ekološke dobrobiti tjelesne aktivnosti kao svojevrsno upoznavanje o tome kako utječe na naše tijelo. U nastavku rada opisan je projekt „Aktivna Hrvatska“, njegova struktura, način djelovanja, medijska kampanja i ostale zanimljivosti.

Cilj projekta "Aktivna Hrvatska" je promocija i poticanje populacije na redovitu tjelesnu aktivnost, te kontinuiranu tjelovježbu u svakodnevnom životu, jer navika na tjelovježbu pruža duži, zdraviji, kvalitetniji i sretniji život.

## **2. JAVNOZDRAVSTVENE DOBROBITI TJELESNE AKTIVNOSTI**

S javnozdravstvenog gledišta, tjelesna aktivnost je ponašanje koje izravno i neizravno može utjecati na zdravlje populacije, stoga nije čudno da ona danas zauzima važno mjesto u području javnog zdravstva te da je neizostavan dio strategija za unapređenje zdravlja koje se provode širom svijeta. Prema procjenama Svjetske zdravstvene organizacije, nedovoljna razina tjelesne aktivnosti izravno je povezana s 3,2 milijuna smrtnih ishoda godišnje. Rezultat je to suvremenog društva u kojem se razina svakodnevne aktivnosti smanjuje, i kod djece i kod odraslih, a povećava se vrijeme koje provode sjedeći pred računalom, igrajući videoigre, gledajući televiziju, sjedeći u automobilu i slično. Sve je veći broj studija koje povezuju sjedeći način života s većom učestalošću mnogih kroničnih bolesti i niskom funkcijskom sposobnosti organizma. Upravo zato se tjelesna neaktivnost smatra jednim od najznačajnijih promjenjivih čimbenika rizika za razvoj raznih bolesti, pa tako i srčanožilnih (Jurakić i Heimer, 2012).

Znanstvenim dokazima je potkrijepljeno da se doziranim vježbanjem poboljšava zdravlje, a samim tim i smanjuje rizik od obolijevanja, ozljeđivanja i sličnog.

Mnogobrojnim je istraživanjima utvrđeno da postoje brojne dobrobiti tjelesne aktivnosti, koje dolaze do izražaja ako se ona provodi dozirano i kontinuirano. Javnozdravstvene dobrobiti tjelesne aktivnosti najčešće se svrstavaju u pet kategorija: zdravstvene, psihološke, društvene, ekonomske i ekološke dobrobiti tjelesnog vježbanja (Mišigoj-Duraković, 1999).

## 2.1. Zdravstvene dobrobiti tjelesne aktivnosti

Zdravstvene dobrobiti tjelesne aktivnosti najčešće se promatraju kroz utjecaj tjelesne aktivnosti na prevenciju kroničnih bolesti koje su danas glavni uzrok pobola i pomora u svijetu.

Za ostvarenje zdravstvenih dobrobiti kod odraslih osoba, tjedno se preporučuje minimalno oko 150 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta ili tri puta tjedno intenzivnije aerobne aktivnosti najmanje u trajanju 20 minuta. Aktivnost može biti i kraćeg trajanja (10-15 minuta), ali ponavljana više puta tijekom dana, kako bi ukupno dnevno trajanje aktivnosti iznosilo najmanje 30 minuta. Uz to se preporučuju i kratke serije vježbi mišićne izdržljivosti koje bi trebalo provoditi dva puta tjedno (Mišigoj-Duraković, 1999).

Prskalo i Sporiš (2016.) navode brojne zdravstvene koristi tjelesne aktivnosti:

- Smanjeni rizik kardiovaskularnih bolesti.
- Prevenciju i/ili odgađanje razvoja arterijske hipertenzije, te poboljšanje kontrole arterijskog krvnog tlaka kod osoba koje pate od povišenog tlaka.
- Održane metaboličke funkcije i niska pojavnost dijabetesa tipa 2.
- Povećano iskorištavanje masti koje doprinosi kontroli tjelesne težine, smanjenju rizika prema pretilosti.
- Smanjenje rizika prema određenim malignim bolestima, kao što je rak dojke, prostate ili debelog crijeva.
- Poboljšana probava i regulacija crijevnog ritma.
- Održavanje i poboljšanje mišićne jakosti i izdržljivosti čime se poboljšava i funkcionalni kapacitet podnošenja svakodnevnih aktivnosti.
- Održana motorička funkcija, uključujući jakost i ravnotežu.
- Održane kognitivne funkcije i smanjeni rizik za depresiju i demenciju.
- Niža razina stresa i s tim povezana bolja kvaliteta spavanja.
- Poboljšano samopoimanje i samopouzdanje te povećani polet i optimizam.
- Smanjeno izostajanje s posla (zbog bolesti).
- Smanjeni rizik padova kod starijih osoba te prevencija ili odgoda kroničnih bolesti povezanih sa starenjem“ (Prskalo i Sporiš, 2016).

Često se može čuti da je redovita tjelesna aktivnost važna za zdravlje, ali se rijetko govori o tome koliki je stvarno njezin utjecaj. Svjetska zdravstvena organizacija rangira tjelesnu neaktivnost kao 4. rizični čimbenik smrtnosti u svijetu, odmah iza visokog arterijskog krvnog tlaka, konzumacije duhanskih proizvoda i visoke koncentracije glukoze u krvi.

## **2.2. Psihološke dobrobiti tjelesne aktivnosti**

Prema Reberu (1985), Psihologija je ono što su znanstvenici i filozofi različitih uvjerenja kreirali kako bi pokušali udovoljiti potrebi da razumiju duh i ponašanje različitih organizama, od najprimitivnijih, do najkompleksnijih.

Tjelovježba se u odnosu na mogućnost održavanja i poboljšanja psihičke dobrobiti pojedinca promatra na različite načine: kao jedan od čimbenika kojim je moguće smanjiti ili poništiti negativne učinke stresa, kao čimbenik kratkoročnih promjena raspoloženja, te kao sredstvo postizanja osjećaja zadovoljstva. Postoji već veliki broj radova u kojima se istražuje utjecaj tjelovježbe na različite karakteristike psihičkog statusa i psihičke dobrobiti, ali još je daleko vrijeme kad će se moći točno propisati „20 sklekova dnevno“, „pola sata aerobnog plesa svaki drugi dan“, „sat badmintona tri puta tjedno“ i slično, za postizanje željenog psihičkog učinka (Mišigoj-Duraković, 1999).

Sportska aktivnost smanjuje anksiozne i konverzivne, a kanalizira agresivne oblike ponašanja, te „odgaja“ ličnost. Osim toga smatra se da sport potpomaže procesu socijalizacije djeteta tako da osigurava model za imitaciju i identifikaciju, te specifične socijalne situacije u kojima pojedinac prihvaća i uči određene norme ponašanja, stavova i vrijednosti (Horga, 2009).

Prema Cooperu (1969), sportaši su manje anksiozni, manje kompulzivni i emocionalno stabilniji, te socijalno prilagodljiviji i samouvjereniji od nesportaša (Horga, 2009).

Mozak je najvažniji organ za čovjekovu sposobnost razmišljanja. I on, kao i mišići u tijelu, zahtjeva aktivnost. Vježbanje pozitivno djeluje na fizičko zdravlje, ali i pospješuje rast moždanih stanica. Tjelovježba aktivira pojačan dotok kisika u mozak i pospješuje rad krvožilnog sustava. Formiraju se pozitivne karakterne osobine, brže se formiraju obrasci mentalnih reakcija te je brža adaptacija i reakcija na novonastale situacije. Utječe se i na mentalnu aktivnost te se pospješuju različite mentalne funkcije. Kroz tjelesne aktivnosti simptomi anksioznosti i depresije slabe. Kod starijih osoba vježbanje uz pravilnu prehranu usporava smanjenje kognitivnih sposobnosti mozga. Bungić i Barić (2009) u svom članku

navode kognitivno stanje anksioznosti koje predstavlja stanje straha od negativne socijalne evaluacije, strah od neuspjeha i gubitka samopoštovanja. Tjelesnim vježbanjem ovakvo stanje se smanjuje te se povećava percepcija vlastitih mogućnosti i sposobnosti, smanjuje se napetost i prevladavaju pozitivne misli. Osobe koje su tjelesno aktivne su veselije, motiviranije i znatiželjnije. Dulje ustraju u izvršavanju određenih aktivnosti – brže i koncentriranije, bez agresivnog pristupa, nervoze i frustracija. Vježbanje povećava individualnu kvalitetu života jer njime osoba sazrijeva i može se nositi sa svojim problemima na funkcionalan način (Bunjić i Barić, 2009).

### **2.3. Društvene dobrobiti tjelesne aktivnosti**

U današnje vrijeme tjelesna aktivnost je vrlo interesantna tema različitim profilima znanstvenika, kako kineziologa, tako i sociologa, psihologa, ekonomista itd. Populaciju vezanu za područje sporta možemo podijeliti na aktivne sportaše, rekreativce, gledatelje sportskih događaja, konzumente putem masovnih medija, trenere, suce, članove sportskih organizacija, populacije koje razgovaraju o sportskim temama na poslu ili u obitelji.

Nakon što se promotre sve te populacije može se zaključiti da je najmanje onih koji ni na koji način nisu uključeni u područje sporta. Iz toga proizlazi tvrdnja da je sport jedna od temeljnih društvenih institucija. Na to ukazuju i događaji poput zimskih i ljetnih olimpijskih igara, svjetskog nogometnog prvenstva, biciklističke utrke Tour de France, teniskog turnira Wimbledon i sl., koji zaokupljaju pažnju milijuna ljudi neovisno o dobi, spolu, rasi ili socijalnom statusu (Perasović, Bartoluci, 2007).

Harrison (Vrcan, 2003.) govori da je sport možda najvažniji kulturni i politički fenomen naše epohe, no bez obzira na to može se reći da današnja društvo još uvijek zna premalo o socijalnim aspektima sporta.

Sport je dio kulture društva i mijenja se paralelno s društvom u cjelini. Sportovi poprimaju različite oblike i značenja ovisno o kontekstu promatranja. Važno je kritički promišljati sport i promjene koje se u njemu događaju jer je Elias Dunning zaključio da je znanje o sportu zapravo znanje o društvu (Bodin, Robène, Héas, 2007).

Istraživanja pokazuju kako bavljenje sportom može u većoj mjeri utjecati na stvaranje identiteta i životnoga stila od bilo kojega drugog segmenta masovne kulture. Iz tog nas razloga i zanima zašto je neka sportska aktivnost dominantna u određenom okruženju.



Socijalizacija je glavni put prijenosa kulture tijekom vremena i između generacija. Ona traje cijeli život. Proces je to kojim društvene interakcije trajno utječu na ljudsko ponašanje. Omogućuje pojedincima da razviju svoje mogućnosti, da uče i da se prilagođavaju.

Bilo bi dobro da se tjelesna aktivnost potiče od najranijih godina. Ako se prije započne može biti korisnija jer se tako brže i lakše usvajaju i ukorjenjuju zdrave navike koje nam postaju cjeloživotnim suputnikom. Kao što je već navedeno, važnu ulogu u ovoj fazi ima obitelj, koja dopušta djetetu da odabere željenu tjelesnu aktivnost, pruža mu moralnu i financijsku potporu za bavljenje tom aktivnošću i redovito ga vodi na treninge. Oni koji vode dijete na treninge, najčešće roditelji, tamo se susreću s drugim roditeljima te tako i oni sami profitiraju u vidu razvijanja vlastite socijalne mreže. Ustrajanje u sportskim aktivnostima i u vrijeme odrasle životne dobi korisno je i za održavanje vitalnih funkcionalnih kapaciteta, što uzrokuje prevenciju brojnih nezaraznih kroničnih bolesti i održava radnu sposobnost pojedinca te mu omogućava izvršavanje radne uloge u društvu. Za početak bavljenja sportom nikada nije kasno te je poželjno uključivanje i ljudi starije životne dobi u određene primjerene im sportske aktivnosti. Na tom terenu i oni imaju priliku za ostvarivanje socijalnog kontakta koji obogaćuje život i privodi zdravlje bliže socijalnom blagostanju. (Perasović, Bartoluci, 2007).

## **2.4. Ekonomske dobrobiti tjelesne aktivnosti**

Među ekonomske dobrobiti tjelesne aktivnosti spadaju smanjenje troškova zdravstvene skrbi, smanjenje dana bolovanja, povećanje produktivnosti, povećanje broja novih radnih mjesta, razvoj gospodarstva i brojni drugi.

Sport i sa sportom povezane gospodarske aktivnosti, poput sportske industrije, imaju znatan i rastući ekonomski značaj u europskim zemljama. Činjenica je da je sport djelatnost koja omogućuje ostvarivanje profita, a samim time i razvoj poduzetništva koje je zasigurno pokretač gospodarskoga razvitka. Sport je dinamičan sektor koji, prema ekonomskim pokazateljima, brzo raste. Sport može služiti kao sredstvo za lokalni i regionalni razvoj, razvoj gradova ili ruralni razvoj. Sport već ostvaruje sinergiju s turizmom i može potaknuti unaprjeđivanje infrastrukture te pojavu novih partnerstava za financiranje sportsko-rekreacijskih sadržaja (White Paper on Sport, 2007).

Studija predstavljena za vrijeme austrijskog predsjedavanja Europskom unijom 2006. godine govori o tome da je sport 2004. u širem smislu stvorio dodatnu vrijednost od 407

milijarda eura, što je činilo 3,7% BDP-a Europske unije te je stvorio radna mjesta za 15 milijuna ljudi ili 5,4% radne snage (Milanović, Čustonja, Bilić, 2011).

uključivanjem što većeg broja ljudi u sportsko-rekreacijske programe povećava se i potražnja za stručnim kadrom, prije svega magistara kineziologije. To vodi ka otvaranju radnih mjesta u sportu, rekreaciji i turizmu. Sve to dovodi do povećanja prihoda, potražnje i profit od prodaje sportske opreme i rekvizita (Bartoluci, 2003).

Troškovi koji su prisutni u zdravstvu svake godine su sve veći i veći, jedan od glavnih razloga za to je činjenica da ljudi svoje slobodno vrijeme ne provode uz tjelesnu aktivnost, već u sjedećem ili ležećem položaju što povećava rizik za kronična oboljenja. Upravo ove činjenice na kraju rezultiraju potrebom za bolovanjem (Milanović, Čustonja, Bilić, 2011). Na temelju nekoliko istraživanja procijenjeno je da se troškovi liječenja od posljedica tjelesne neaktivnosti kreću između 150 i 300 eura po stanovniku godišnje (Milanović, Čustonja, Bilić, 2011).

## **2.5. Ekološke dobrobiti tjelesne aktivnosti**

Moderna urbanizacija može imati brojne negativne ishode za populaciju zahvaćenu tim procesom. Ekološke dobrobiti tjelesne aktivnosti najviše se promatraju u području smanjenju emisije štetnih plinova u cestovnom prometu, koje se može ostvariti na temelju povećanja aktivnog transporta. Povećanjem aktivnog transporta smanjili bi se negativni ishodi prometnih sredstava, koji se najviše očituju u zagađenosti zraka, gužvama i buci koja uvelike utječe na život ljudi (Vresk, 1990).

Kada govorimo o aktivnom transportu, tu ponajviše mislimo na hodaње, trčanje i vožnju biciklom. Kako navedene aktivnosti pozitivno utječu na ljudski organizam, tako se i pozitivno očituju na smanjenje emisije štetnih plinova, gužve u prometu i buke.

### 3. PROJEKT AKTIVNA HRVATSKA

Projekt „Aktivna Hrvatska“ je sportsko-edukativni projekt koji je izašao u javnost sredinom četvrtog mjeseca 2013. godine suradnji Select PR-a i Kineziološkog fakulteta kao stručnog partnera uz nekoliko ciljeva kao što su: promocija tjelesne aktivnosti, edukacija građana o samostalnom tjelesnom vježbanju i informiranje široke populacije o zdravoj prehrani, zdravom načinu života i pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti. Do sada u projektu Aktivna Hrvatska vježbalo je više od 25000 građana.

Nacionalni projekt Aktivna Hrvatska je pod visokim pokroviteljstvom Predsjednice Republike Hrvatske Kolinde Grabar – Kitarović, a uz nju kao glavnog pokrovitelja, ostali stručni partneri su:

*Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu* - vodeća nastavna i znanstvena institucija iz područja kineziologije u široj regiji, koja kao stručni partner projekta u posljednjih 5 godina aktivnim sudjelovanjem dekana i brojnih profesora projektu daje na važnosti.

*Trenerski tim* - Kineziolozi KIF-a dio su trenerskog tima Aktivne Hrvatske. Voditelj trenerskog tima u posljednje 3 sezone (2015. – 2017. godine) je Ivan Antunović, a treneri su u 2015. godini bili Dora Puljić i Marin Ivančić. 2016. godine treneri su bili Marin Ivančić, Anja Bijelić i Lukrecija Dragić. Dok su 2017. godine bili Marin Ivančić, Anja Bijelić, Lukrecija Dragić i Goran Kontić.

*Biotrening* - tvrtka koja nudi usluge kondicijskog treninga, zdravstvenog turizma te korporacijskog i zdravstvenog fitnesa.

*Definicija hrane* - tvrtka koja daje kratke edukativno-informativne seminare koji se odnose na definiranje pojma i značenja hrane te pravilne prehrane, s naglaskom na osobitosti prehrane u osoba koje se rekreativno bave sportom i njihove individualne potrebe.

*Asja Petersen* - trenerica *Fokus Point* jedinstvenog treninga, kao i *Dharma Yoga* tvrtka u vlasništvu *Sandre Petre Pintarić*.

*Select PR* - agencija osnovana 2011. godine sa sjedištem u Zagrebu, u vlasništvu Tonija Dabinovića, osnivača projekta Aktivna Hrvatska.

*Hrvatska liječnička komora* - strukovna organizacija liječnika na području Republike Hrvatske sa svojstvom pravne osobe i javnim ovlastima.

## **Gradovi koji su ugostili projekt Aktivna Hrvatska u razdoblju 2015. - 2017.**

U sezoni 2015. projekt je ugostilo 5 većih gradova Hrvatske, redom Pula, Zadar, Vukovar, Dubrovnik, i na kraju finale u glavnom gradu Hrvatske Zagrebu. U svih 5 gradova trening je vodio trenerski tim pod vodstvom Ivana Antunovića.

U sezoni 2016. projekt je ugostilo 7 gradova, redom Krapina, Slavonski Brod, Vodice, Split, Dubrovnik, Zadar, i finale u Zagrebu. U 5 gradova trening je vodio trenerski tim pod vodstvom Ivana Antunovića te Asje Peterson i Sandre Petre Pintarić.

U sezoni 2017. projekt su ugostili redom Požega, Mursko Središće, Rovinj, Vodice, Zadar, Dubrovnik i finale u Zagrebu.

Prijave za sudjelovanje u projektu „Aktivna Hrvatska“ po pojedinim gradovima vršila se elektronskih putem, preko službene stranice projekta [www.aktivnahrhatska.hr](http://www.aktivnahrhatska.hr).

## **4. AKTIVNA HRVATSKA 2015**

Sezona je započela predstavljanjem u travnju na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu, na kojem su brojni poznati hrvatski sportaši, prepoznavši projekt, svojim iskustvima, znanjima i savjetima pomogli u njegovom razvoju. To su redom Aleksej Puninskim, hrvatski plivač, juniorski europski prvak i europski prvak u malim bazenima na 50 metara leptir u 2002 i 2006. godine, Marijo Možnik, osvajač 19 medalja na turnirima Svjetskog kupa, 2010. , 2013. , 2014. ukupni pobjednik Svjetskog kupa na preči, te osvajač zlatne i srebrne medalje s Europskog prvenstva i brončane medalje sa Svjetskog prvenstva, Dubravko Šimenc, zlatni i srebrni olimpijac uz brojne druge medalje, jedan od najboljih Hrvatski vaterpolista. Tu su još bili i brojni drugi, od nogometaša Lokomotive Šime Gržana, Ante Kodžomana, Tomislava Mrčele do rukometaša Maria Vuglača i vaterpolista Ante Vukičevića i stručnih suradnika projekta, dr. Tomislava Madžara, nutricionistice Karmen Matković Melki i dekana Kineziološkog fakulteta u Zagrebu prof.dr.sc. Damira Knjaza.

Treća sezona nacionalnog projekta Aktivna Hrvatska donijela je mnoge novitete koje je prezentirao voditelj trenerskog tima, kineziolog Ivan Antunović.

Uz Ivana, trenerski tim činili su Dora Puljić i Marin Ivančić također tadašnji studenti četvrte godine Kineziološkog fakulteta u Zagrebu s usmjerenja kondicijske pripreme sportaša.

Od svibnja do rujna 2015. stručnjaci i tim projekta posjetili su Vukovar, Dubrovnik, Zadar, Pulu i Zagreb.

#### 4.1. Aktivna Hrvatska kroz gradove 2015.

U sezoni 2015. projekt je ugostilo 5 većih gradova Hrvatske, redom Pula, Zadar, Vukovar, Dubrovnik i na kraju finale u glavnom gradu Hrvatske, Zagrebu.

##### Pula, svibanj 2015.

Vježbalo se ispred Slavoluka Sergijevaca poznatijeg pod nazivom „Zlatna vrata“ gdje je održan trening s oko 100 vježbača, koji su bili i dodatno educirani. Edukaciju je vodio dekan Kineziološkog fakulteta u Zagrebu Damir Knjaz, stručni partner iz *Biotreninga* Marin Dadić, te partnerica iz *Definicije hrane* Karmen Matković Melki. Svoj doprinos savjetima i iskustvima dao je i poznati Hrvatski olimpijac, vaterpolist i osvajač brojnih medalja, Josip Pavić.



Slika 1. Pula, svibanj 2015



### **Zadar, srpanj 2015.**

Trening je održan na poznatoj Zadarskoj lokaciji *Pozdrav Suncu* uz prelijepi zvuk Morskih orgulja. Vježbanju je prisustvovalo 100 vježbača, koji su uz edukativni trening dobili i mnoštvo korisnih savjeta i informacija o kvalitetnoj prehrani i zdravom načinu života.

Od poznatih hrvatskih sportaša i stručnih partnera projektu su nazočili: Barbara Jelić Ružić jedna od najboljih Hrvatskih odbojkašica i osvajačica 3 srebrne medalje s europskog prvenstva, dekan KIF-a prof. dr. sc. Damir Knjaz, te rukometaš Luka Stepančić.



Slika 2. Zadar, srpanj 2015.

### **Vukovar, kolovoz 2015.**

U *gradu heroja* treningu je prisustvovalo 150 vježbača, uz gradonačelnika Vukovara – Ivana Penavu i stručne partnere projekta koji su svojim savjetima educirali građane.



Slika 3. Vukovar, Kolovoz 2015.

### **Dubrovnik, lipanj 2015.**

Na Stradunu, ispred crkve Sv. Vlahe okupilo se 300 ljudi, od kojih je 50 najhrabrijih prisustvovalo treningu, dok su ostali pozorno promatrali i slušali savjete poznatih sportaša, osoba i stručnjaka. Jedan od njih, Mihovil Španja, hrvatski je plivač i višestruki nositelj zlatnih, srebrnih i brončanih odličja s brojnih natjecanja te vlasnik nekoliko svjetskih i europskih rekorda. Od ostalih projektu su nazočili dr. Andre Vlahušić gradonačelnik, i nutricionistica Karmen Matković Melki.



Slika 4. Dubrovnik, Lipanj 2015.

### **Zagreb, rujan 2015.**

Finale sportsko edukativnog projekta Aktivna Hrvatska završilo je na najljepši mogući način. Zagrebački Europski trg do posljednjeg je mjesta bio ispunjen stotinama vježbača. Projekt se u Zagrebu održao u sklopu Europskog tjedna sporta, u suradnji s Gradom Zagrebom i Turističkom zajednicom grada Zagreba.

Projekt su podržale i brojne osobe iz društvenog života Hrvatske među kojima su i zamjenik ministra znanosti, obrazovanja i sporta Tomislav Paškvalin, voditelj predstavništva EK u Hrvatskoj Branko Baričević, gimnastičar Marijo Možnik, nogometaši Dinama Angelo Henriquez i Eduardo, nogometaš Lokomotive Darjan Žarkov, hokejaši Medveščaka Blake Parlett

i Thomas Larkin, plivač Mario Todorović, te legenda vaterpola Dubravko Šimenc. Vježbače su bodrile fitness trenerica Iris Rajčić, voditeljica Martina Podgorski te brojni drugi.



Slika 5. Zagreb, Rujan 2015.

## 4.2. Trening u 2015.

Svaki od pet gradova bio je domaćin drugačije vrste kružnog treninga. Osnovna organizacijska forma, kružni trening, provodio se u grupama, a istovremeno su se izvodile različite vježbe na 10 radnih mjesta(stanica). Na svakoj stanici radila se po jedna serija i svaka je stanica pokrivala drugu topološku regiju tijela.

Po završetku jedne vježbovne serije koja je trajala 30/30 sekundi (omjer rada i odmora), mijenjala su se radna mjesta dok sve grupe vježbača ne bi prošle sva radna mjesta. Nakon jednog kruga slijedilo bi 2-5 minuta odmora nakon čega bi se ponovio krug još jednom. Takav modalitet rada je organizacijski prihvatljiv i atraktivan za vježbače.

U okviru kružnog treninga birani su sadržaji i opterećenja koji su pokrivali sljedeća svojstva:



1. Mobilnost (sposobnost pokretljivosti u jednom ili više zglobova)
2. Stabilnost (sposobnost angažiranja mišića koji omogućuju stabilne pozicije i pokrete tijela)
3. Jakost (sposobnost svladavanja različitih opterećenja mišićnom aktivnosti)

Navedena svojstva su važne sastavnice tjelesne forme koje su povezane s tjelesnim zdravljem čovjeka. Razvojem ovih svojstava olakšane su svakodnevne životne aktivnosti i bolje podnošenje stresnih situacija na poslu i u slobodnom vremenu.

Važno je napomenuti da se uz prilagođeni trening za sve uzraste, jako bitno pripremiti i terminološki. Populacija koja dolazi na ovakve tipove treninga nije upoznata s kineziološkim terminima, te ih je jako bitno prilagoditi kako bi vježbačima što jednostavnije objasnili i opisali sljedeći zadatak.

### **Primjer jednog od treninga koji se provodio u sezoni 2015:**

#### **Zagrijavanje**

U prvom dijelu treninga provodile su se vježbe kako bi se lokomotorni sustav pripremio za glavni dio treninga. Kretalo se od vježbi zagrijavanja i dinamičkog istezanja mišića. Provodile su se vježbe sustavno od glave do pete, u trajanju od 8 minuta, nakon čega bi se provodilo dinamičko istezanje cijelog tijela, s posebnim naglaskom na trup i mišiće natkoljenice.

#### **Vježbe za podizanje tjelesne temperature**

U ovom dijelu treninga izvodile su se vježbe u mjestu u trajanju od 7 minuta. Sve vježbe izvodile su se u dvije varijante, sporijoj i bržoj. Redoslijed izvođenja vježbi bio je sljedeći: step u mjestu, niski skip, poluisoki skip, izbacivanje potkoljenica, zabacivanje potkoljenica, visoki skip, sunožni poskoci naprijed i nazad, jumping jack i na kraju ponovno step u mjestu.

#### **Glavni dio treninga:**

##### **1. Čučanj s medicinkom od 4-8 kilograma**

U ovom zadatku izvodi se čučanj tako da se u prvom krugu medicinka drži u rukama na prsima, te u trenutku spuštanja u čučanj ispruža u predručenje. U drugom krugu medicinka je na prsima i u trenutku čučnja ispruža se u uzručenje. Izvodi se maksimalan broj ponavljanja u 30 sekundi.

## **2. Leđnjak uz imitaciju zgiba gumom**

U ovom zadatku vježbači koriste prostirku i gumu kao rekvizit. Početni položaj je na prsima, guma se nalazi u rukama iznad glave, te u trenutku aktivacije podižu se noge i trup, a rukama se rade imitacije zgiba iza glave s gumom.

## **3. Odručenje/predručenje gumom**

Rekvizit je elastična guma, koja se prima za krajeve u obje ruke, a na sredinu gume postavlja se stopalo, te se tako daje otpor. Zadatak u prvom krugu je bio zadržati gumu u poziciji odručenja 3 sekunde, te ponavljati tu radnju do isteka 30 sekundi. Dok je zadatak u drugom krugu bio zadržati gumu u poziciji predručenja 3 sekunde.

## **4. Izdržaj na podlakticama**

Od rekvizita koristi se prostirka na kojoj se izvodi izdržaj na podlakticama u trajanju od 30 sekundi, bez narušavanja stabilnosti.

## **5. Iskorak s utegom od 5-10 kilograma**

S utegom u rukama kao dodatnim opterećenjem izvode se naizmjenični iskoraci u trajanju 30 sekundi.

## **6. Sklekovi**

Od rekvizita koriste se prostirke, te se iz upora za rukama izvode sklekovi oslanjajući se na koljena ili stopala, a da je pri tome trup ravno.

## **7. Swing gumom**

Od rekvizita potrebne su girje različitih težina. Važno je napomenuti da je opseg pokreta i težina girji bio prilagođen dobi, spolu i razini treniranosti.

## **8. Biceps pregib gumom**

Elastična guma kao glavni rekvizit, koju se prima za njezine krajeve, te se stopalom stane na sredinu gume kako bi povećali opterećenje. Izvodi se pregib podlakticama, dok su nadlaktice uz tijelo

## **9. Marinci**

Vježba marinci jedna je od najkompletnijih vježbi te se sastoji od tri elementa skleka, čučnja i skoka.

## 10. Škarice

Od rekvizita koristi se prostirka. Ležanjem na leđima, trup i noge blago se podignu te se izvode što brže kretnje nogu lijevo, desno, gore i dolje.

## Istezanje i opuštanje

U ovom dijelu treninga cilj je fiziološka relaksacija i odmor, koje se postiže vježbama disanja i istezanja svih regija tijela, ubrzavajući oporavak i smanjujući upalne procese. Vježbe statičkog istezanja izvode se od 20- 30 sekundi.



Slika 6. trenerski tim Ivan, Renata, Dora, Marin , Vukovar 2015.

## **5. AKTIVNA HRVATSKA 2016**

Projekt Aktivna Hrvatska nastavlja se četvrtu godinu zaredom. Pod pokroviteljstvom Predsjednice Republike Hrvatske Kolinde Grabar Kitarović projekt je započeo u siječnju i trajao je sve do rujna 2016. Tim kineziologa i nutricionista u sedam je hrvatskih gradova imao zadaću educirati, poticati na aktivnost i držati edukativna predavanja i zajedničke treninge u cilju slogana „100% aktivne Hrvatske“. Početkom godine u Krapini se educiralo i vježbalo s mladima. U Slavonskom brodu educiralo se građane starije životne dobi te im se dijelilo savjete kako aktivnošću poboljšati svakodnevicu. Vodice su bile prvi grad ljetne turneje koja se zatim nastavila u Splitu i Zadru. U Dubrovniku se na povijesnoj tvrđavi Lovrijenac snimila sportska razglednica Hrvatske, dok se u Zagrebu u sklopu Europskog tjedna sporta, na prostoru ispred Trga Franje Tuđmana, okupilo više od 550 vježbača te se time postavio rekord najbrojnijeg vježbanja ovakve vrste na otvorenom u Hrvatskoj.

Zanimljiva iskustva na promociji projekta podijelili su posebni savjetnik Predsjednice RH dr.sc. Tomislav Madžar, dekan Kineziološkog fakulteta u Zagrebu prof.dr.sc. Damir Knjaz, profesor Marin Dadić, nutricionistica Karmen Matković Melki te voditelji projekta Renata Sopek i Ivan Antunović. Na predstavljanju projekta podršku „Aktivnoj Hrvatskoj“ su dali rukometaši PPD Zagreb Tin Kontrec, Luka Raković, Sandro Obranović i Lovro Šprem, vaterpolisti Mladosti Marko Pavičić i Marin Dašić, voditeljice Lana Pavić, Lorena Nosić i Martina Podgorski, saborski zastupnik Josip Bilaver, manekenka Iris Rajčić i mnogi drugi.

Pod generalnim pokroviteljstvom HEP-a, partneri i pokrovitelji projekta trud vježbača nagradili su poklonima koji pomažu u vježbanju i osobnoj higijeni

### **5.1. Aktivna hrvatska kroz gradove 2016.**

U sezoni 2016. sedam je gradova ugostilo projekt „Aktivna Hrvatska“. Redom se tu radilo o Krapini, Slavonskom Brodu, Vodicama, Splitu, Dubrovniku, Zadru, i finalu u Zagrebu. U pet gradova trening je vodio trenerski tim pod vodstvom Ivana Antunovića, dok su Asje Peterson i Sandre Petre Pintarić obišle Split i Zadar.

### **Krapina, 5. veljače 2016.**

U sportskoj dvorani Srednje škole Krapina, stotinu adolescenata zajedničkim je vježbanjem, pod stručnim vodstvom trenera s Kineziološkog fakulteta u Zagrebu, započelo projekta *Aktivna Hrvatska*. Mlade vježbače pozdravio je izaslanik pokroviteljice projekta, predsjednice Republike Hrvatske Kolinde Grabar – Kitarović, dr.sc. Tomislav Madžar, prof. dr. sc. Igor Jukić, glumica Sementa Rajhard, te rukometni reprezentativac i igrač francuskog PSG-a Luka Stepančić.



Slika 7. Krapina, Veljača 2016.

### **Slavonski Brod, travanj, 2016.**

Sportska dvorana Vijuš u Slavonskom Brodu do posljednjeg je mjesta bila ispunjena vježbačima. Treningu je nazočio i njihov sugrađanin, prof. dr. sc. Igor Jukić s Kineziološkog fakulteta u Zagrebu.



Slika 8. Slavonski Brod, travanj 2016.



### **Vodice, 28. svibnja 2016.**

Više od stotinu vježbača do posljednjeg su mjesta ispunili Trg hrvatskih mučenika u Vodicama . Vježbače je pozdravio Luka Stepančić u društvu bivše Miss Hrvatske Ivane Ergić.



Slika 9. Vodice, Svibanj 2016.

### **Split, 18. lipnja 2016.**

Na platou uz plažu Splitskog hotela Radisson Blu proslavljena trenerica pilatesa Asja Petersen održala je *Fokus point* trening koji je oduševio vojnike NATO-a, hokejaše Medveščaka i mnoge druge. Zanimljivo predavanje održala je i nutricionistica Karmen Matković Melki iz *Definicije hrane*. Trening su odradili i modna dizajnerica Anamarija Asanović, voditeljica Lana Pavić, glazbenica Gianna Apostolski te brojni drugi.



Slika 10. Split, Lipanj 2016.

### **Dubrovnik, 27. lipnja 2016.**

Ispunjena tvrđava Svetog Ivana bila je mjesto na kojem se održao trening pod vodstvom tima Kineziološkog fakulteta iz Zagreba. Osobna izaslanica Predsjednice RH Kolinde Grabar – Kitarović u Dubrovniku, saborska zastupnica Sanja Putica obratila se vježbačima u ime predsjednice.



Slika 11. Dubrovnik, Lipanj 2016.

### **Zadar, 23. srpnja 2016.**

Trening *Dharma yoga*, koji je u ovom izdvojenom događaju Aktivne Hrvatske predvodila Sandra Petra Pintarić, učiteljica yoga s više od 23 godine iskustva. Ususret treningu, partner projekta *Biotrening* predstavio je edukativno – zdravstveni program ICE namijenjen poslovnim ljudima i menadžerima.



Slika 12. Zadar, Srpanj 2016.



**Zagreb, 10. rujna 2016.**

Nacionalni projekt Aktivna Hrvatska na finalnom treningu u Zagrebu okupio je više od 600 vježbača i time postao jedno od najmasovnijih vježbanja na otvorenom ikad održanom u Hrvatskoj. Prekrasna slika prepunog Trga dr. Franje Tuđmana ispunjenog vježbačima najbolja je poruka cijeloj Hrvatskoj da se pokrene i više brine o vlastitom zdravlju.

Trening vlastitom snagom vodio je tim Kineziološkog fakulteta iz Zagreba. Edukativna predavanja održali su stručnjaci iz *Biotreninga* i *Definicije hrane*. Važnost ovog projekta, koji je posljednjih mjeseci educirao ljude diljem Hrvatske, promjena je vrlo loših statistika koje govore kako je velika većina u Hrvatskoj neaktivna.

Zagrebački trening i veliko slavlje zdravog života nisu propustili ni aktivni vježbači Danijela Martinović, posebni savjetnik predsjednice za zdravstvo i sport dr.sc. Tomislav Madžar, gimnastičar Marijo Možnik te brojni drugi.



Slika 13. Zagreb, Rujan 2016.



## **5.2. Trening u 2016.**

U novu sezonu ušli smo s novitetima, te smo tako kružni trening s rekvizitima u kojem nam je zbog prostora i rekvizita bio ograničen broj vježbača, zamijenili novim treningom. Trening četvrte sezone bio je osmišljen u sukcesivno-izmjeničnoj postavi.

Prema Neljaku (2013.) u ovoj se postavi jedan motorički zadatak provodi sa svim vježbačima, a različiti zadaci se sukcesivno (uzastopno) mijenjaju jedan po jedan, gdje su vježbači proizvoljno zauzimali svoje vježbovno mjesto.

Sam trening sastojao se od 3 dijela. Prvi dio bio je lagano zagrijavanje, nakon kojeg su slijedile vježbe za podizanje tjelesne temperature i to sve u trajanju od 15 minuta. U drugom, odnosno glavnom dijelu treninga, nakon kratkog predaha od 1 minute, kretalo se s vježbama za razvoj stabilnosti i mobilnosti tijela i aktivaciju trupa, te gornjih i donjih ekstremiteta u trajanju od 30 minuta. Sve ove vježbe bile su zamišljene vlastitim tijelom, a prilagođene su svim uzrastima i dobnim skupinama. Od rekvizita koristile su se jedino prostirke koje su vježbači dobili od sponzora. Za sam kraj treninga provodilo se lagano istezanje i opuštanje u trajanju od 5-10 minuta.

Važno je napomenuti da se uz prilagođeni trening za sve uzraste, jako bitno pripremiti i terminološki. Populacija koja dolazi na ovakve tipove treninga nije upoznata s kineziološkim terminima, te je jako bitno da se oni prilagode, kako bi se vježbačima što jednostavnije objasnilo i opisalo sljedeći zadatak. Npr. umjesto ruke u uzručenju, koristio bi se termin ruke iznad glave.

Nadalje, važno je napomenuti kako je zrcalna tehnika demonstriranja vježbi od izuzetne važnosti, te je bitno spomenuti tri bitne stavke; 1. licem prema grupi, 2. suprotnom nogom, 3. kreće se u suprotnom smjeru u odnosu na vježbače. Ovo je jako bitno pogotovo kada na treningu nazoči 600 vježbača kao što je slučaj treninga u Zagrebu 2016. Populacija koja dođe vježbati je raznolika i jako je bitno prilagoditi se svima kako bi se trening mogao provesti što kvalitetnije.

### **Primjer treninga koji se provodio u 2016. godini:**

#### **1. Zagrijavanje**

U prvom dijelu treninga provodile su se vježbe kako bi se lokomotorni sustav pripremio za glavni dio treninga. Kretalo se od vježbi zagrijavanja i dinamičkog istezanja mišića. Provodile su se vježbe sustavno od glave do pete, u trajanju od 8 minuta, nakon čega bi se

provodilo dinamičko istezanje cijelog tijela, s posebnim naglaskom na trup i mišiće natkoljenice.

### **1.1. Vježbe za podizanje tjelesne temperature**

U ovom dijelu treninga izvodile su se vježbe u mjestu u trajanju od 7 minuta. Sve vježbe izvodile su se u dvije varijante, sporijoj i bržoj. Redoslijed izvođenja vježbi bio je sljedeći: step u mjestu, niski skip, poluisoki skip, izbacivanje potkoljenica, zabacivanje potkoljenica, visoki skip, sunožni poskoci naprijed i nazad, jumping jack i na kraju ponovno step u mjestu.

## **2. Glavni dio treninga**

Ovaj dio treninga planiran je i programiran kako bi zadovoljio potrebe svih vježbača. Ono najbitnije, prilagođen je svim uzrastima, ponajviše zato što se vježba s vlastitim tijelom. Sam trening je posebno zanimljiv jer u sebi sadrži vježbe za aktivaciju svih regija tijela, te skup zanimljivih i učinkovitih vježbi natjecateljskog tipa izvedenih u paru, te vježbi za razvoj ravnoteže.

### **2.1. Vježbe za aktivaciju trupa u paru**

Započinje se vježbama za trup koje se zovu kipovi. Ovu vježbu izvodilo se u paru, jedno nasuprot drugome. Jedan od vježbača spuštao bi se u počučanj. Ruke bi bile opružene u predručenju i čvrsto stisnute, dok bi drugi vježbač iz para davao otpor lijevo ili desno. Zatim krugovi, osmice, pljeskanje, itd.

### **2.2. Vježbe za aktivaciju ramenog pojasa**

Provede se različite vježbe za poboljšanje mobilnosti unutarnjih i vanjskih rotatora. Zatim se provode vježbe za poboljšanje stabilnosti poput oponašanja slova u pretklonu oblikom „IYTWL“, te kubanski potisak u pretklonu. U kubanskom potisku vježbači su u pretklonu, ruke se postavljaju pod 90° u zglobu lakta dlanovima usmjerenim prema dolje. Zatim se podižu u poziciju paralelnu s podlogom, nakon čega slijedi uzručenje „biceps na uho“ i ponavlja se radnja u nazad.

### **2.3. Vježbe za poboljšanje ravnoteže**

U ovim zadacima glavni cilj bio je da vježbači vide kako vježbanje može biti zabavno a u isto vrijeme i učinkovito. Izvodili su se vježbe u poziciji stajanja na jednoj nozi, dok je druga noga bila podignuta pod 90° u zglobu kuka, koljena i stopala. U toj poziciji izvode se različite

varijante od pogleda u lijevo-desno i gore-dolje. Vježba drvosječa izvodi se kao isti zadatak dok vježbač žmiri. Na kraju ostaje vježba natjecateljskog karaktera, isti zadatak u paru, pobjednik je onaj koji manje puta pomakne nogu.

#### **2.4. Aktivacija donjih ekstremiteta**

U ovom dijelu treninga izvode se različite varijante čučnjeva, iskoraka i skokova, a broj ponavljanja varira o populaciji s kojom se vježba.

U završnici glavnog dijela treninga cilj je podizanje fizioloških opterećenja, te su tako izabrane vježbe upora na rukama, diranje ramena, podizanje jedne ruke, podizanje jedne noge te na kraju vježba marinci.

#### **3. Istezanje i opuštanje**

U ovom dijelu treninga cilj je fiziološka relaksacija i odmor, koje se postiže vježbama disanja i istezanja svih regija tijela, ubrzavajući oporavak i smanjujući upalne procese. Vježbe statičkog istezanja izvode se od 20- 30 sekundi.

## 6. AKTIVNA HRVATSKA 2017

Petu godinu zaredom, projekt koji se održava pod pokroviteljstvom Predsjednice RH Kolinde Grabar – Kitarović zajedničkim je treninzima diljem Hrvatske osvještavao o problemu koji zaista može promijeniti život. „*Kao pokroviteljica projekta Aktivna Hrvatska pozivam Vas da se svi aktivno bavite vježbanjem i sportom, da brinete o svom zdravlju i životu. Vjerujte mi bit ćete sretniji, zdraviji i u puno boljoj formi!*“ - izjavila Predsjednica RH Kolinda Grabar – Kitarović.

Prvi grad nove sezone bio je Požega u kojoj je tim Kineziološkog fakulteta u Zagrebu odradio zajednički trening 20. siječnja u sportskoj dvorani Tomislav Pirc. Na predstavljanju projekta najavljene su edukacije i treninzi u Murskom Središću 11. ožujka, u Vodicama 27. svibnja, u Istri 10. lipnja, Dubrovniku 23. lipnja, Zadru 1. srpnja te Zagrebu 14. rujna. Treninge će provoditi stručni tim KIF-a u kojem su voditelj trenerskog tima Ivan Antunović, i treneri Anja Bijelić, Lukrecija Dragić, Marin Ivančić i Goran Kontić. Pilates se provodio s Asjom Petersen, dok je Sandra Petra Pintarić vodila yogu u Dubrovniku. Programu je asistirala ambasadorica projekta Renata Sopek, dok je u Dubrovniku za to bila zadužena Darija Mikulandra Žanetić.

Aktivna Hrvatska održava se pod vodstvom stručnih partnera, Kineziološkog fakulteta iz Zagreba, *Biotreninga*, *Definicije hrane*, a od ove godine i Hrvatske liječničke komore čiji je Predsjednik Trpimir Goluža istaknuo: „*Hrvatska liječnička komora kroz Aktivnu Hrvatsku želi poručiti javnosti kako je svatko od nas odgovoran za vlastito zdravlje te da se upražnjavanjem zdravih životnih navika i stilova itekako može unaprijediti kvaliteta života, ali i uštedjeti značajna financijska sredstva!*“ .

Na predstavljanju u zagrebačkom hotelu Westin brojne su osobe iz sportskog i društvenog života Hrvatske podijelile vlastito iskustvo.

Olimpijski pobjednik, vaterpolist Frano Vićan rekao je: „*Moja generacija je pripadala onim generacijama koje su većinu slobodnog vremena provodile vani. Danas mladi slobodno vrijeme provode na tehničkim novotarijama. Vrlo je bitno bavljenje bilo kojim sportom jer osim što je vrlo dobar zbog razvoja i zdravlja, jako je bitan i zbog socijalizacije*“.

Glumica Mila Elegović otkrila je tajnu vlastitog zdravog života i poručila ženama: „*Vježbala sam s Aktivnom Hrvatskom prošlih sezona, vrlo je važno biti uporan. Svi mi*

*počinjemo u ponedjeljak iza Nove godine i onda stanemo. Vježbajte svakog dana, osjećat ćete se bolje, sretnije, vaše tijelo će vam to vratiti na najbolji mogući način!“*

Podršku projektu dali su i vaterpolisti Andrija Bašić i Fran Paškvalin, pomoćnik ministra pomorstva, prometa i infrastrukture Josip Bilaver, gimnastičar Marijo Možnik, sportska menadžerica i organizatorica Zadar Basketball Tournamenta Zdenka Zrilić, voditeljica Ivana Mišerić, glumica Kristina Krepela i mnogi drugi.

## **6.1. Aktivna hrvatska kroz gradove**

### **Požega, 20. siječnja 2017.**

Stotinu vježbača pridružilo se treningu, gdje se poseban naglasak stavljen na negativne statistike, važnost tjelesnog vježbanja, te važnost prehrane, koje su prezentirali partneri projekta iz *Biotreninga* i *Definicije hrane*.



Slika 14. Požega, Siječanj 2017.

### **Mursko Središće, 11.ožujka 2017.**

Više od 200 vježbača u sportskoj dvorani u Murskom Središću vježbalo je s projektom Aktivna Hrvatska, što je jedno od najvećih dvoranskih vježbanja u Hrvatskoj.



Slika 15. Mursko Središće, Ožujak 2017.

### **Rovinj, 12. travnja 2016.**

Na Trgu maršala Tita u sklopu događaja „Snaga djece u pokretu“, trenerski tim dobro je izmorio i educirao brojne vježbače. Uz Mirzu projekt je podržala i njegova supruga, TV voditeljica Belma Džomba kao i mladi rukometaši Barcelone.



Slika 16. Rovinj, Travanj 2017.



### **Vodice, 27.svibnja 2017.**

Na Trgu Hrvatskih mučenika, Sandra Petra Pintarić, jedna od najpriznatijih Hrvatskih trenerica yoge, predstavila je sve prednosti drevne discipline yoge. Vježbe disanja, meditacije te različite vrste vježbi tehnike koje poboljšavaju svakodnevni život, zbog čega je prakticiraju milijuni ljudi diljem svijeta.



Slika 17. Vodice, Svibanj 2017.

### **Dubrovnik, 26.lipnja 2017.**

Poznata trenerica pilatesa Asja Petersen održala je trening Fokus Point na Lovrjencu, koji je bio popunjen do posljednjeg mjesta.



Slika 18. Dubrovnik, Lipanj 2017.

### **Zadar, 01. srpnja 2017.**

*Zadarski Pozdrav Suncu*, u toplo ljetno jutro bio je ispunjen brojnim vježbačima koji su poslušali savjete partnera projekta Aktivna Hrvatska, te odradili trening s trenerskim timom.



Slika 19. Zadar, Srpanj 2017.

### **Zagreb, 14.srpnja 2017.**

Na glavnom Zagrebačkom trgu, Trgu bana Josipa Jelačića, podršku vježbačima dali su pročelnik gradskog ureda za obrazovanje, kulturu i sport Ivica Lovrić, nogometaši GNK Dinamo Filip Benković i Dominik Livaković, hokejaši KHL Medveščaka Ivan Janković i Luka Jarcov, legenda vaterpola Dubravko Šimenc, plivač Aleksei Puninski, glumac Miran Kurspahić te mnogi drugi.

Sve generacije vježbača ispunile su zagrebački Trg bana Josipa Jelačića na finalnom treningu sportsko edukativnog projekta „Aktivna Hrvatska“. Više od 500 vježbača odazvalo se projektu. Stručni tim Kineziološkog fakulteta pod vodstvom Ivana Antunovića predvodio je 50-minutni trening, dok je Renata Sopek vodila program i aktivirala vježbače. Njemu je prethodio atraktivan pokazni trening vojnika Počasno–zaštitne bojne Hrvatske vojske koji je vodio stožerni narednik Dalibor Delić. Svoje sportsko znanje pokazali su i mališani iz dječjeg vrtića Jarun, Judo škole Zagreb te klizačkog kluba Medo.





Slika 20. Zagreb, Rujan 2017.

## 6.2. Trening u 2017.

Trening u sezoni 2017. ostao je isti kao i prethodne sezone uz par promjena. Najveća promjena je ta što se u odnosu na prethodnu godinu kada se vježbalo bez rekvizita, u ovoj sezoni vježbalo s jednim rekvizitom. Vježbe su se izvodile s loptom za napuhavanje, a cilj je bio pokazati kako je i uz najjednostavnije i najsvestranije rekvizite moguće aktivno, učinkovito i svrsishodno vježbati.

U prvom dijelu baziralo se na zagrijavanju i istezanju koristeći cijelo vrijeme loptu. Nakon toga odradile su se vježbe za aktivaciju cijelog tijela, vježbe za koordinaciju i ravnotežu te na kraju par vježbi natjecateljskog duha. Rekvizite poput lopte, prostirke i ručnika vježbači su dobili od sponzora.

Važno je napomenuti da se uz prilagođeni trening za sve uzraste, jako bitno pripremiti i terminološki. Populacija koja dolazi na ovakve tipove treninga nije upoznata s kineziološkim terminima, te je jako bitno da se oni prilagode, kako bi se vježbačima što jednostavnije objasnilo i opisalo sljedeći zadatak. Npr. umjesto ruke u uzručenju, koristi se izraz ruke iznad glave.

## 7. MEDIJSKA KAMPANJA

Sportsko edukativni projekt „Aktivna Hrvatska“ u prvom je redu osmišljen kako bi putem medijskih kanala građane educirao i prenosio poruke vodećih hrvatskih stručnjaka iz područja kineziologije, nutricionizma i zdravlja.

Sam posao odnosa s javnošću (PR – public relations) tima izuzetno je kompleksan. U svojim počecima projekt je jako teško dolazio do medija. *Aktivna Hrvatska* pionirski je projekt iz ovog područja. Prema tome, novinarima i urednicima trebalo je dodatno pojašnjavati zašto je ovo područje toliko važno za Hrvatske građane. Iz mjeseca u mjesec, iz godine u godinu, počelo je rasti zanimanje za „Aktivnu Hrvatsku“.

Prema podacima *MediaNet d.o.o.*, *Presscut d.o.o* i *B.E.T. d.o.o.*, PR vrijednost projekta prve godine iznosila je nešto manje od milijun kuna, da bi s godinama rasla. Samo ove 2017. godine, projekt je dosegao vrijednost PR posla od 5,5 milijuna kuna.

Komunikacijska strategija projekta rađena je tako da njegove poruke dopiru do svih segmenata Hrvatskog društva. Iznimno je bilo važno educirati najveći broj Hrvatskih građana koji nije aktivan i nema svakodnevnu priliku za besplatnu edukaciju i savjete stručnjaka. Od prve godine pa sve do danas, sadržaj poruka kretao se od lako shvatljivih i općenitih sadržaja, dok se danas, kad javnost već barata s određenom terminologijom, nastoji što stručnije i kvalitetnije plasirati sadržaje koji mijenjaju svijest građana i podižu kvalitetu života u Hrvatskoj.

Upravo ove godine, brojnošću objava, te pojavljivanjima u terminima središnjih dnevnika nacionalne televizije, može se vidjeti koliko je sam projekt doprinio promjeni svijesti Hrvatske javnosti. Posljednje dvije godine, PR tim projekta, mijenja način komuniciranja pa je tako primjetna promjena trenda. Poruke ovog kao i svih drugih projekata, godinama su komentirane putem javnosti poznatih osoba iz društvenog i sportskog života. U posljednje dvije godine projekta to se mijenja. U prvi plan stavljaju se ljudi iz bliže okoline. Naglasak projekta je preusmjeren s poznatih ličnosti i njihovog načina života na naše prijatelje, susjede i obitelji te kako im je Aktivna Hrvatska pomogla u mijenjanju životnih navika povezane s benefite koje postižemo tjelesnom aktivnošću.

Ove je godine u projekt uključena i edukacija o pravilom samostalnom vježbanju, pa je tako prije finala u Zagrebu, u *Jutarnjem listu* izašao edukativni materijal na 8 stranica, na kojima su vodeći stručnjaci građanima na jednostavan način prenijeli neke od ključnih poruka projekta, ali ih i educirali kako da sami naprave prvi korak prema zdravijem životu.

Što se samih medija tiče, PR tim koristio je sve komunikacijske kanale, posebna se pažnja pridavala tradicionalnim medijima – televiziji, tisku i radiju. Kroz godine, projekt su pratili brojni od njih, a koliko je projekt narastao u medijskom smislu, dočarava i podatak da je finalni trening u Zagrebu koji se održao u Rujnu ove godine, popraćen u svim glavnim dnevnicima nacionalnih i lokalnih tv kuća ( *HTV, NOVA TV, RTL, N1, Z1, TV Jabuka i Mreža TV*, te u lifestyle emisijama kao što su *IN magazin* i druge).

Projekt su kroz godine pratili svi tiskani mediji, a posebno je upečatljiva suradnja u sezoni 2017. s izdanjima *Hanza Medije – Jutarnjeg lista*. Tijekom cijele sezone 2017. plasirali edukativne članke koji su educirali brojne skupine građana, uključujući trudnice, djecu predškolske dobi, obitelji, osobe starije životne dobi i dr. Uz medijske partnere, projekt su pratili i svi ostali tiskani mediji u Hrvatskoj, ali isto tako finalne treninge kroz godine redovno su objavljivali i mediji u regiji.

Edukacija građana posebno dolazi do izražaja u radijskim gostovanjima i izvještavanjima, s obzirom na to da ova medijska platforma podržava širi sadržaj, i mogućnost je temi – projektu posvetiti veće vrijeme nego što je to slučaj s drugim medijima.

Elektronički mediji (flash Internet portali) u najvećoj su mjeri izvještavali o projektu. Gotovo da nema web portala u Hrvatskoj, koji nije popratio projekt „Aktivna Hrvatska“.

Uz tradicionalne medije posebna se pažnja usmjerava na nove medije. Prijave za vježbanje građana odvijaju se putem službene web stranice projekta *Aktivna Hrvatska*. Na taj se način osiguralo prikupljanje baze podataka vježbača, koja je zasigurno jedna od najbrojnijih te vrste u Hrvatskoj. Na ovaj način ostvaruje se dvosmjerna komunikacija koja je građanima postala brzi servis za dobivanje stručnih savjeta i drugih informacija iz ovog područja, besplatno i u najkraćem mogućem roku. Web stranica je uređena kao svojevrsni web portal koji je i dalje u fazi razvoja.

Društvene mreže sastavni su dio ovog komunikacijskog lanca i upravo zahvaljujući objavama na njima, kako od strane tima projekta, tako i samih sudionika – vježbača, projekt je dobio dodatnu prepoznatljivost i popularnost.

Sinergija svih navedenih medijskih kanala uz pomno izrađenu komunikacijsku strategiju, ovaj je projekt učinila jednim od najprepoznatljivijih u Hrvatskoj, a i u području kineziologije. Ovoj tvrdnji svjedoči i višegodišnje nominiranje projekta u najbolje, iz sfere društveno odgovornih projekata od strane *Hrvatske Udruge za Odnose s Javnošću*.

U Sljedećim dijagramima prikazan je broj i vrijednost priloga u medijima za razdoblje 2013. – 2016. godine.

Dijagram 1. Broj i vrijednost priloga u medijima za razdoblje praćenja od 2013. – 2015.



Dijagram 2. Broj i vrijednost priloga u medijima za sezonu 2016.



Iz ovih dijagrama vidljivo je konstantno povećanje prisustva projekta u medijima i vrijednost istih. Ona (vrijednost) nam pokazuje koliko bi ustvari koštala jedna kampanja u razdoblju od godinu dana da se medijski prostor zakupljivao. Vrijednost od četiri milijuna kuna iz 2016. godine nemjerljiva je u usporedbi s onim što ovaj projekt postiže.

## 8. ZAKLJUČAK

Projekt Aktivna Hrvatska uz svoje stručne partnere, pokazao se kao iznimno kvalitetan projekt koji je okupio ponajbolje stručnjake iz područja medicine, kineziologije i nutricionizma. Mnogobrojnim edukativnim programima i kvalitetnim treninzima vođenim od strane kineziologa do sada je aktivirano 25000 ljudi.

Bez obzira na ove sjajne rezultate, najveći problem današnje populacije u Hrvatskoj je jako loša upućenost o svim dobrobitima tjelesnog vježbanja, kako kod djece tako i kod starije dobi. Zbog suvremenog načina života u kojem prevladava veliki postotak osoba sedentarnih navika življenja zanemarene su osnovne potrebu ljudskog tijela, a to je pokret.

Upravo ovim projektom glavni cilj je animirati, potaknuti i osvijestiti stanovništvo o važnosti i jednostavnosti provođenja tjelesne aktivnosti. Važno je i upoznati široku populaciju kako minimalna aktivnost od 45 minuta dnevno može pozitivno utjecati na smanjenje rizika raznih bolesti i poboljšati kvalitetu života.

Ključni element u cijelom projektu je PR, odnosno promocija tjelesne aktivnosti, koja dopire do svih dobnih skupina. U današnje vrijeme, internet portali i društvene mreže su toliko popularni, da se pomoću njih dopire do velikih masa ljudi i u ovom ih se slučaju zaintrigira na prisustvo ovakvih okupljanja. Promocija je upravo ono što kineziolozima olakšava zadatak i prepušta brigu isključivo o planiranju i programiranju treninga koji je prilagođen za sve uzraste. Tu se prije svega misli na motiviranje ljudi za daljnje bavljenje tjelesnom aktivnošću, te edukacijom, prvenstveno u smislu učinkovitog prenošenja znanja o tjelesnom vježbanju kako bi sami bili osposobljeni za nastavak aktivnog načina života.

## 9. LITERATURA:

1. Bartoluci, M. (2003). *Ekonomika i menedžment sporta*. Zagreb: Informator.
2. Bodin, P., Robene, L., Heas, S. (2007). *Sport i nasilje u Europi*. Zagreb. Knjiga trgovina.
3. Bungić, M. i Barić, R. (2009.) *Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja*. Zagreb: Kineziološki fakultet. Sveučilište u Zagrebu.
4. 1. Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C, ... Barnekow, V. (2012). Social determinants of health and well-being among young people. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
5. European Commission (2014): Eurobarometer 80.2. TNS Opinion [producer]. GESIS Data Archive, Cologne. ZA5877 Data file Version 1.0.0, doi:10.4232/1.12010
6. Horga, S. (2009). *Psihologija sporta*. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Jurakić, D. i Heimer, S. (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu: pregled istraživanja. Arhiv za higijenu rada i toksikologiju
8. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos – fakultet za fizičku kulturu, Sveučilišta u Zagrebu.
9. Milanović D, Čustonja Z., Bilić D. (2011). *Temeljna načela i smjernice razvoja športa u republici Hrvatskoj*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
10. Neljak, B. (2013). *Opća kineziološka metodika – priručnik*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
11. Perasović, B., Bartoluci, S. (2007). *Sociologija sporta u hrvatskom kontekstu. Sociologija i prostor: časopis za istraživanje prostornoga i sociokulturnog razvoja*.
12. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016.) *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
13. Reber, A.S. (1985). *The Penguin Dictionary of Psychology*. London. Penguin Books.
14. Vrcan, S. (2003). *Nogomet- politika- nasilje. Ogledi iz sociologije nogometa*. Zagreb. Jesenski i Turk; Hrvatsko sociološko društvo.
15. Vresk, M. (1990). *Osnove urbane geografije*. Zagreb: Školska knjiga.

16. House of Commons Culture, Media and Sport Committee (2007). European Commission White Paper on Sport, /on line/. S mreže preuzeto rujan 2017. s: <https://publications.parliament.uk/pa/cm200708/cmselect/cmcumeds/347/347.pdf>